

Aromaterapia

Por milhares de anos as culturas orientais queimaram ervas na forma de incenso, em rituais religiosos e espirituais. Os árabes foram pioneiros na técnica de destilação de óleos essenciais, método que se emprega até hoje com pequenas modificações. Na Alemanha do século XVI, Jerome de Bruswick documentou 25 óleos essenciais com fim medicinal, também utilizados até hoje. Mas a ciência da aromaterapia como praticada atualmente, veio ao mundo em 1937 com os trabalhos do químico francês René Gattefosse e seu famoso livro *Aromatherapie*.

A aromaterapia condensa as energias presentes nos óleos essenciais extraídos de plantas, aplicando em banhos, inalações, massagens, compressas para se transformar numa relaxante e agradável experiência holística. Os óleos essenciais usam a conexão corpo-mente para estimular uma resposta emocional a um estímulo externo.

Aromacologia, a ciência que estuda os aromas para fins medicinais e psico-fisiológicos, mostra que a exposição a certos aromas estimulam várias regiões do cérebro. Os sensores olfativos transmitem a informação para processamento em áreas do cérebro que processam o aprendizado, as emoções, balanço hormonal e mecanismos de sobrevivência. O uso de óleos essenciais, além das propriedades analgésicas e anti-sépticas, também pode diretamente afetar a personalidade, o comportamento, aumentar o estado de alerta e a capacidade mental.

Muitos aplicam os conhecimentos de aromaterapia com finalidade de relaxar, e amenizar os problemas relacionados aos distúrbios físicos, musculares, circulatórios, digestivos, respiratórios, emocionais e da pele. Também

tem alcance na busca por maior harmonia, relaxamento, sensação de prazer e beleza física.

Há, porém, muita controvérsia sobre o uso de óleos essenciais em saúde. Embora seja do conhecimento popular que muitos óleos essenciais são ferramentas poderosas para redução de stress e de outros problemas simples do cotidiano, neste trabalho procuramos adotar linha de fundamentação científica, ou seja, focamos os usos e aplicações de óleos essenciais que estejam baseados em evidências científicas de eficiência na resposta e segurança aos usuários.

Apesar do uso bastante disseminado dos óleos essenciais no mundo, pouco ainda se sabe sobre seus mecanismos de ação. O que seguramente sabemos é que a pele é muito permeável aos óleos essenciais, exatamente por causa da alta lipofilicidade, tanto dos óleos como da pele. O caráter lipofílico é provavelmente o responsável pelo largo espectro de atividades biológicas. Essa afinidade lipofílica oferece um diferencial poderoso no tratamento de mazelas de ordem emocional relacionadas ao cotidiano, se notarmos, por exemplo, que o sistema nervoso central é basicamente constituído por tecidos ricos em lipídios - o que facilita a troca dos componentes dos óleos entre o sangue e estes tecidos, permitindo, portanto, uma maior rapidez de absorção e sensibilização.

Os componentes da mistura do óleo essencial e a sinergia da composição são responsáveis pela eficácia ou não do óleo essencial para uma dada finalidade. O nível de cada componente também pode afetar a eficácia do óleo. Tomemos como exemplo o óleo essencial de alecrim. Dois dos seus principais componentes são o cineol e α -pineno. Enquanto o primeiro causa um efeito espasmolítico, o segundo induz um efeito espasmogênico, antagônicos. Portanto, diferentes graus de espasmólise podem ser verificados conforme a origem e composição do óleo de alecrim.